ALCOHOL
ZONDER BOE! OF BAH

Op een feestje of op café drinken veel mensen alcohol.

Dat vinden ze gezellig.

Maar is alcohol drinken wel altijd zo gezellig?

In deze folder vind je:

- wat alcohol met je doet;
- welke risico's er zijn;
- dat je nooit te veel mag drinken.

ALCOHOL

ZONDER BOE! OF BAH

"Een feestje zonder alcohol is kinderachtig."

Sarah, 16 jaar

"Ik drink niet.

Ik neem medicijnen.

Dan kan het gevaarlijk zijn als ik alcohol drink."

Tom, 18 jaar

Soms drink je meer alcohol dan de bedoeling was:

- omdat je met een groepje bent;
- omdat je het stoer vindt om te drinken;
- omdat je vrienden zeggen: “Toe, drink er nog één.”

Als je niet wil drinken, kan je ook “Nee, bedankt!” zeggen.

Maar ‘nee’ zeggen is soms moeilijk.

Vooral bij je vrienden.

Die vrienden kunnen zeggen dat je echt een keer mee moet doen.

Ze proberen je te overtuigen om alcohol te drinken.

Als je alcohol drinkt, maak dan op voorhand afspraken met jezelf.

Zeg bijvoorbeeld: “Ik drink twee glazen en dan stop ik.”

En bedenk voor je vertrekt, wat je kan zeggen.

Als iemand het je dan vraagt, weet je wat je moet doen.

Tip!

Bedenk voor je vertrekt redenen om een drankje te weigeren.

Bijvoorbeeld: “Nee dank je, ik heb liever cola.”

Wat is alcohol?

In bier, wijn en sterkedrank zit alcohol.

In bier, wijn en sterkedrank zit ook water.

Als je pure alcohol zou drinken, kan je doodgaan.

Pure alcohol is heel erg giftig.

Elke soort drank wordt geschonken in een ander glas.

Wijn drink je uit een wijnglas, bier drink je uit een bierglas.

Als je elke soort drank in het juiste glas schenkt, zit in elk glas evenveel alcohol.

Als je alcohol uit een groter glas drinkt, heb je meer alcohol binnen dan je denkt.

Dit is sterkedrank.

Dit is bier.

Dit is wijn.

Wat zijn mixdrankjes?

Er zijn ook allerlei mixdrankjes te koop.

Mixdrankjes bestaan uit frisdrank met sterkedrank.

Een voorbeeld is whisky-cola of een shotje.

Een mixdrankje smaakt zoet. Je proeft de alcohol bijna niet.

Toch zit er veel alcohol in.

Shotjes zitten in heel kleine flesjes of in kleine glaasjes.

Een voorbeeld is tequila of jenever.

Je kan ze in één keer leegdrinken.

De werking van deze drankjes kan sterker zijn dan je verwacht.

Dat komt omdat er vaak veel alcohol in zit.

Maar in shotjes zit ook veel suiker.

En daarom proef je de alcohol bijna niet.

Dit is een shotje.

Kater

Als mensen te veel drinken, worden ze dronken.

De volgende dag hebben ze vaak hoofdpijn.

Soms zijn ze misselijk.

Soms moeten ze overgeven.

Ze zijn dan erg ziek.

Dit heet een kater.

Waar komt alcohol in je lichaam?

Als je een pintje drinkt, wat gebeurt er dan met de alcohol in je lichaam?

Via je mond komt de alcohol in je slokdarm.

Na je slokdarm komt het in je maag en je darmen.

Je merkt er dan nog niet zoveel van.

Via je maag en je darmen komt er alcohol in je bloed.

Via je bloed komt de alcohol in je hele lichaam.

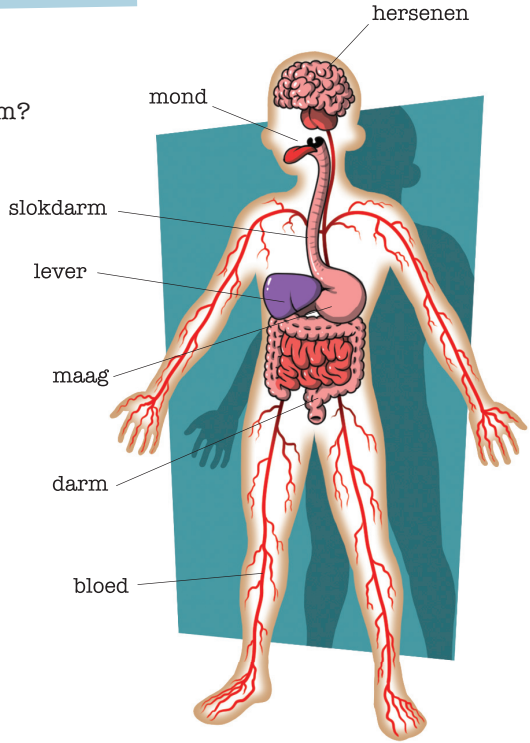
De alcohol komt ook in je hersenen.

Daardoor voel je je duizelig in je hoofd.

Via je bloed komt alcohol ook in je lever.

Je lever haalt de alcohol uit je bloed.

Maar dat duurt een tijdje.



Wat gebeurt er als je alcohol drinkt?

Als je alcohol drinkt, werken je hersenen niet meer goed.

Hoe meer alcohol je drinkt, hoe slechter je hersenen werken.

Je denkt dat je nog goed kan bewegen. Maar dat is niet zo.

Soms beweeg je langzamer. Maar dat heb je zelf niet door.

Je denkt dat je goed kan praten. Maar ook dat is niet zo.

Soms verstaat niemand nog wat je zegt.

Je kan niet meer goed zien. Soms zie je zelfs dubbel.

Soms weet je de volgende dag niet meer wat je gezegd hebt.

Soms weet je niet goed wat je doet en maak je spullen van anderen kapot.

Je kan domme dingen doen wanneer je gedronken hebt en bijvoorbeeld flirten met het lief van je beste vriend of vriendin.

Als je heel veel alcohol drinkt, kan je zelfs bewusteloos raken.

Hoe voel je je door alcohol?

Alcohol zorgt ervoor dat je je anders gaat voelen:

Je kan je blijer voelen.

Je kan je minder verlegen voelen.

Je kan je ook verdrietig voelen.

Je kan erg boos worden.

Je kan bang worden.

Soms voel je je heel zielig.

Of je denkt opeens dat je verliefd bent op iemand die je ziet.

blij

droevig

boos

zielig

Waarom is alcohol schadelijk?

Als je jong bent, is alcohol extra slecht voor je hersenen.

Je hersenen groeien dan nog.

Alcohol zorgt ervoor dat je hersenen niet zo goed groeien.

Als je lange tijd veel drinkt, gaan je hersenen kapot.

Je krijgt dan problemen met je geheugen. Je kan dingen niet meer zo goed onthouden.

Je kan ook problemen krijgen met je hart, lever, maag en darmen.

Als je veel en vaak alcohol drinkt,

bestaat de kans dat je je nergens meer zorgen om maakt.

Je vindt andere mensen niet meer interessant.

Je vindt je werk of school niet meer interessant.

Tip!

Je drinkt beter niet als je jong bent.

Hoe jonger je bent, hoe schadelijker alcohol voor je is.

Dat komt omdat je lichaam en hersenen nog moeten groeien.

Je wordt sneller kwaad.

Daardoor krijg je makkelijker ruzie.

Veel ruzies en vechtpartijen bij het uitgaan komen door alcohol.

Als je veel alcohol drinkt, kan je dingen doen die je anders niet doet. Bijvoorbeeld seks hebben.

Als je seks hebt zonder condoom, kan je een geslachtsziekte krijgen.

Vrouwen kunnen door onveilige seks zwanger worden.

Je bent veel sneller dronken wanneer je op voorhand niks of weinig gegeten hebt.

Als je heel veel alcohol drinkt op een avond kan je een alcoholvergiftiging krijgen.

Je kan zelfs in coma raken.

Kan je medicijnen nemen en alcohol drinken?

Alcohol drinken terwijl je medicijnen neemt, kan gevaarlijk zijn.

Soms werken de medicijnen daardoor niet meer zo goed. Soms kan je er ziek door worden. Je weet niet op voorhand hoe je je gaat voelen.

Je kan ook gevaarlijke dingen doen. Zoals een drukke weg oversteken zonder te kijken.

Tip!

Als je een drankje met alcohol wil drinken wanneer je medicijnen neemt, pas dan goed op.

Vraag eerst aan je dokter of aan je begeleider of dit mag.

Tip!

Als je epilepsie hebt, dan drink je beter geen alcohol. Alcohol kan ervoor zorgen dat je een aanval krijgt.

Alcohol en het verkeer

Met te veel alcohol in je bloed is het verboden om te rijden met de fiets, brommer of auto.

Als je dit toch doet, kan je een boete krijgen of kan je je rijbewijs kwijtraken.

Je kan ook een ongeluk veroorzaken. Je kan anderen omver rijden en pijn doen.

Daarom drink je beter niet.

Rijd ook niet mee met een auto als je ziet dat de chauffeur te veel gedronken heeft.

Het is gevaarlijk om te rijden als je gedronken hebt! Waarom?

- Je reageert niet zo snel meer.
- Je ziet minder.
- Je slingert over de weg.
- Je denkt dat je nog wel kan rijden.
- Je voelt je goed en durft daardoor juist meer.

Het is verboden om dronken over straat te lopen.

Als je toch dronken over straat loopt, kan je een boete of een gevangenisstraf krijgen.

Tip!

Stel dat je een avondje uitgaat en een pintje drinkt.

Beslis dan voor je vertrekt hoe je weer thuis zal geraken.

Je bent dan nog nuchter.

Je kan bijvoorbeeld meerijden met vrienden, de bus, tram of taxi nemen.

De wet

Als je jonger dan 16 jaar bent, mag je in België geen alcohol kopen, niet in een café, niet in een winkel.

Als je 16 jaar bent, mag je bier en wijn kopen.

Sterkedrank en mixdrankjes mag je pas kopen als je 18 jaar bent.

Als je alcohol koopt, kan de verkoper vragen om je identiteitskaart te tonen.

Verslaafd aan alcohol

Soms drinkt iemand alcohol om zijn problemen te vergeten.

Het lijkt alsof alcohol de problemen oplost. Dit is niet zo.

Soms kan iemand geen plezier meer maken zonder alcohol.

Hij amuseert zich pas nadat hij enkele glazen alcohol gedronken heeft.

Soms drinkt iemand alcohol omdat het een gewoonte is.

Je moet steeds meer drinken om hetzelfde effect te voelen.

Hierdoor kun je verslaafd raken.

Je hebt dan steeds zin in alcohol.

Als je geen alcohol drinkt, voel je je ziek, lastig, kwaad en ben je kortaf.

Stoppen is moeilijk.

Mensen die verslaafd zijn aan alcohol, kunnen hulp krijgen.

Praten over alcohol

Hoe weet je dat je te veel drinkt?

Of misschien denk je al dat je te veel drinkt.

Ga praten met iemand die je vertrouwt.

Bijvoorbeeld met je vrienden of je ouders.

Je kan ook praten met je begeleider op school, in je vrije tijd, op je werk of bij je thuis.

Wist je dat iedereen verslaafd kan worden aan alcohol?

En wat doe jij? Test jezelf!

Wat doe jij als er gevraagd wordt om mee te drinken?

Kies het antwoord dat het meest bij jou past.

1 In het groepje waar jij bij hoort, trakteert iemand op pintjes.

Ze willen jou ook ééntje geven. Wat doe jij?

a Je neemt ook een pintje.

b Je zegt dat je straks nog iets belangrijks moet doen.

Daarom moet je helder blijven. Je bestelt een frisdrank.

c Je zegt dat je geen alcohol drinkt.

2 Je wil je goed voelen. Wat doe je?

a Je gaat iets met alcohol drinken.

b Je bezoekt vrienden en gaat een beetje rondhangen.

c Je gaat iets leuks doen. Bijvoorbeeld muziek luisteren of tv kijken.

3 Stel dat je alcohol zou drinken, wat zou je dan doen? Hoe zou dat gaan bij jou?

a Je zou waarschijnlijk regelmatig drinken.

b Je zou dat alleen samen met vrienden of op een feestje doen.

c Je weet het zeker: “ik ga nooit drinken.”

4 Je merkt dat je vriend steeds meer alcohol gaat drinken. Wat doe jij?

a Je doet met je vriend mee.

b Je durft niets te zeggen, want dan kan je ruzie krijgen.

c Je gaat met hem praten.

Alles eerlijk aangekruist? Kijk dan op de volgende bladzijde wat de uitslag is.

Tel de punten op.

a is 2 punten

b is 1 punt

c is 0 punten

0-2 punten: Je drinkt geen alcohol of toch niet vaak. Of je drinkt enkel alcohol als je daar zin in hebt. Zorg dat je dit volhoudt!

3-5 punten: Je drinkt wel eens alcohol. Soms drink je meer dan je van plan was. Of drink je ook als je geen zin hebt. Bedenk goed waarom je alcohol drinkt. Denk eens na over hoeveel je drinkt. Het is nooit goed om veel te drinken.

6-8 punten: Je drinkt wel vaker. Ook als je alleen bent of je goed wil voelen. Je kunt verslaafd raken aan alcohol. Denk hier eens over na. Praat erover met een vriend, met je begeleider of iemand van je school of werk.

De gevaren van alcohol drinken op een rijtje

Alcohol drinken kan leuk zijn.

Maar alcohol drinken heeft veel risico's.

- Je drinkt snel te veel.
- Je doet dingen die je anders niet doet, bijvoorbeeld ruziemaken. De volgende dag schaam je je misschien.
- Je bent sneller agressief of boos, terwijl je dat normaal niet bent.
- Je drinkt vaak en raakt verslaafd.
- Het kost je veel geld.

Als je geen 16 jaar bent, drink je beter niet. Ook als je ouder bent, drink je best niet te veel.
Als je toch drinkt, lees dan de volgende tips.

- Drink alleen als je je goed voelt en uitgerust bent.
- Durf 'nee' zeggen als je geen zin hebt in alcohol.
- Drink niet overdag.
- Drink hooguit een of twee drankjes op een avond.
- Drink geen alcohol als je nog in het verkeer moet fietsen of rijden.
- Drink niet meer dan twee keer per week.
- Drink na elk glas alcohol een glas water.
- Drink geen alcohol met een rietje.
- Drink geen alcohol als je medicatie neemt.
- Wees voorzichtig met sterkedrank of mixdranken zoals whisky-cola.
- Mix geen alcohol met energiedrankjes.
- Als je je zorgen maakt over alcohol praat er dan over. Bijvoorbeeld met je begeleider, dokter, ouders of vrienden.

Meer informatie

Heb je vragen over alcohol, dan kan je De DrugLijn bellen.

Ze weten ook waar je in je buurt terechtkan voor hulp.

Bellen kan van maandag tot vrijdag tussen 10 uur ‘s morgens en 8 uur ‘s avonds.

Het telefoonnummer is **078 15 10 20**.

Als je belt, hoef je je naam niet te zeggen.

Je kan ook kijken op: www.druglijn.be.

Op deze site vind je informatie over drank, drugs, pillen en gokken. Je kan via de site ook je vraag stellen. Je krijgt binnen 5 dagen een antwoord.

de druglijn

Hulp

Praat met iemand als je je zorgen maakt. Je begeleider, je vrienden of je ouders kunnen helpen.

Je kan ook terecht bij de gespecialiseerde hulpverlening.

Colofon

Deze folder is gebaseerd op de folder 'Alcohol zonder flauwekul' van het Trimbos-instituut (Nederland)

Auteur
Nina De Paepe, stafmedewerker VAD

Redactie
Inge Baeten, Kathleen Raskin & Ilse Bernaert, stafmedewerkers VAD

Illustraties
Bralt Hanicart

Druk & vormgeving
EPO (Berchem) & Fenna Bouve

Verantwoordelijke uitgever
F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
wettelijk depotnummer: D/2010/6030/20

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van VAD.

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

VAD
VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN VZW

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw | Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel | T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be